

Примерный режим дня учащихся 2-4 классов начальной школы



07.30 подъем

08.00 зарядка, завтрак

09.00 урок 1 (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)

09.30 танцевальная пауза

09.45 урок 2 (просмотр телепередач не более 20 минут; зарядка для глаз – 5 минут)

10.45 музыкальная пауза

11.00 урок 3 (продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет не более 20 минут; зарядка для глаз – 5 минут)

11.30 спортивная пауза

11.45 урок 4 (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)

12.15 обеденный перерыв

12.45 урок технологии, ИЗО, внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ всероссийские единые уроки и классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)

13.15 физические упражнения

13.30 свободное время

15.00 выполнение домашних заданий

17.00 полдник

18.00 чтение литературы/занятия творчеством

19.00 ужин

19.30 свободное время, общение с семьей

21.00 подготовка ко сну

22.00 сон

